

QiGong - Meditation – Ernährung mit QingBo

Programm für 09. November – 15. November 2025
(Änderungen vorbehalten)

Seminarleitung: Prof. h.c. Sui Qingbo

Sonntag 18.00 Uhr Anreise und Begrüßung im Bildungszentrum

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.30 - 08.30 Uhr	TaiJi QiGong 18 Bewegungen Teil I	TaiJi QiGong 18 Bewegungen Teil I	TaiJi QiGong 18 Bewegungen Teil I	TaiJi QiGong 18 Bewegungen Teil I	TaiJi QiGong 18 Bewegungen Teil I
10.30 - 11.00 Uhr	Theorie über QiGong und Ernährung	Theorie über QiGong und Ernährung	Theorie über QiGong und Ernährung	Theorie über QiGong und Ernährung	Theorie über QiGong und Ernährung
11.00 - 12.00 Uhr	Geh-Meditation XiXiHu	Kochkurs (siehe unten)*	Geh-Meditation XiXiHu	Kochkurs (siehe unten)*	Geh-Meditation XiXiHu
12.00 - 14.30 Uhr	Mittagpause	Mittagpause	Mittagpause	Mittagpause	Mittagpause
14.30 - 15.30 Uhr	Kranich QiGong - Inneres Üben	Kranich QiGong - Inneres Üben	Kranich QiGong - Inneres Üben	Kranich QiGong - Inneres Üben	Kranich QiGong - Inneres Üben
15.30 - 16.30 Uhr	Selbst- TuiNaAnMo - Meridianklopfen - Meditation	Kochkurs (siehe unten)*	Selbst- TuiNaAnMo - Meridianklopfen - Meditation	Kochkurs (siehe unten)*	Selbst- TuiNaAnMo - Meridianklopfen - Meditation

Samstag 07.00 – 08.00 Uhr Gemeinsames Üben
09.30 Uhr Abfahrt Sammeltaxi!



Wichtige Infos:

Zum Unterricht bitte genügend zum Trinken mitbringen, damit du für deinen Flüssigkeitshaushalt sorgen kannst. Für die Gehmeditation ist es wichtig, dass deine Hände frei sind um die Übungen ungehindert durchführen zu können.

*Info zum Kochkurs: Am Dienstag wird gedämpftes Brot mit einem Gemüsegericht zubereitet. Am Donnerstag werden selbst gemachte Nudeln mit Gemüse zubereitet. Da der Prozess zur Herstellung des Nudelteigs sehr lange dauert, hat Qingbo den Teig für die weitere Verarbeitung schon vorbereitet. Der Rest wird Frisch gekocht und im Anschluss essen wir gemeinsam.

Seminarort/Anmeldung:
Bildungszentrum für Chinesische Medizin & Lebenspflege
Lebenspflege Weg 1, 4164 Schwarzenberg a. B., Österreich
Tel.: +43 670 4008883
Webseite: www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at
E-Mail: info@tcm-lebenspflege.at

